

O ESTRESSE NA ATIVIDADE POLICIAL MILITAR

STRESS IN MILITARY POLICE ACTIVITY

SILVA, Michael Paulo da ¹
SOUZA, Odeceni Vieira de ²

RESUMO

A atividade Policial militar tem sido considerada umas das profissões mais estressantes, devido suas particularidades, corroborando com o aparecimento de diversas doenças em decorrência das atividades laborais. O objetivo desta pesquisa foi identificar os fatores que desencadeiam o estresse no Policial Militar e avaliar como ele interfere na atividade profissional. Ela foi baseada em levantamentos realizados em periódicos, artigos extraídos das bases de dados para pesquisa nas plataformas: Lilacs, Scielo e Medline-Bireme, onde foram usadas as palavras-chaves: “Policial Militar” e “estresse” nas buscas. Os principais fatores e causas apontados como os que mais contribuem para o aparecimento do estresse são a falta de descanso ou lazer, descontrole diante de situações críticas, problemas de relacionamento, excesso de horas de trabalho, alto estado de tensão e alerta, os constantes desgastes físicos e emocionais, etc. Os sintomas mais encontrados foram os desgastes físicos, irritabilidade, cansaço, insônia, desmotivação, excesso de atividades, má distribuição do tempo, acúmulo de raiva e sentimentos negativos, descontrole diante de situações críticas, falta de descanso ou lazer. A análise dos resultados mostra que o estresse está presente de forma significativa na vida do policial militar, e isso pode influenciar no atendimento e na qualidade do serviço prestado à sociedade.

Palavras-chave: Polícia Militar. Policial. Estresse.

ABSTRACT

The Police activity has been considered one of the most stressful professions, due to its peculiarities, corroborating with the appearance of several diseases as a result of the work activities. The objective of this research was to identify the factors that trigger stress in the Military Police and to evaluate how it interferes in the work activity. It was based on surveys carried out in periodicals, articles extracted from databases for research on the platforms: Lilacs, Scielo and Medline-Bireme, where the keywords "Military Police" and "stress" were searched. The main factors and causes that contribute to the onset of stress are lack of rest or leisure, lack of control of critical situations, relationship problems, excessive working hours, high tension and alertness, constant physical and emotional exhaustion, etc. The most common symptoms were physical exhaustion, irritability, fatigue, insomnia, lack of motivation, excessive activities, poor distribution of time, accumulation of anger and negative feelings, lack of control in critical situations, lack of rest or leisure. The analysis of the results shows that stress is present in a significant way in the life of the military police, and this can influence the service and quality of the service provided to society.

Keywords: Military Police. Police Officer. Stress.

¹Aluno Soldado do curso de formação de praças da PMGO, turma Delta Goiânia – michael_adm10@hotmail.com - graduado em Administração de Empresas, com especialização em Empresas Públicas e Privadas, pela Faculdade Sul Americana (FASAM);

²Professor orientador: Tenente QOAPM – Polícia Militar do Estado de Goiás; Licenciada em Biologia; Pós graduada em Métodos e Técnicas de Ensino (Universidade Salgado de Oliveira); Pós graduada em Tecnologia Aplicada ao Ensino de Biologia (UFG); Curso de Procedimento Operacional Padrão (Nível Multiplicador).

1 INTRODUÇÃO

A Polícia Militar é essencial para a política de segurança pública em todo o Brasil, e segundo a Constituição Federal de 1988 no seu Art. 144 §5º, as polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública.

A atividade Policial pode ser considerada umas das profissões mais estressantes comparando-se com outras atividades, e isso faz com que esta categoria de trabalhadores apresente diversas doenças relativas ao estresse na execução profissional. No dia a dia, o policial está constantemente pronto para agir, deparando-se com uma alta taxa de adrenalina, e na medida em que isso ocorre, eleva-se o ponto de tensão, nível de vigilância e expectativa. E esta tensão constante traz como consequência alterações nos padrões normais de agir e pensar, além de manifestar dificuldades para determinar prioridades na execução do trabalho (SELYE, 1965).

Estes profissionais devem estar sempre motivados com adoção de ações voltadas a minimizar o nível de estresse, sendo necessário um constante acompanhamento e melhores avaliações no que concerne as suas condições de saúde, para que possam administrar os fatores estressantes no desempenho de suas atividades (MINAYO *et al*, 2011).

Embora sejam preparados para conviver com situações estressantes, em excesso, intensas e duradouras podem gerar problemas físicos e psicológicos, e não controlado pode intervir nas atividades laborais, que geram problemas na redução no desempenho do trabalho, prejuízo na qualidade de vida, queda da imunidade, acarretando doenças (NAHAS, 2010).

No entanto, aprendendo-se a lidar com o estresse, este pode ser útil, pois em certos momentos e em doses controladas dá energia, força, disposição, aumento de produtividade e melhora a qualidade de vida, e quando a pessoa tem seu domínio torna-se benéfica.

Conforme abordado por COSTA *et al* (2007), é necessário preocupar com este tema, pois o bem-estar do policial influi diretamente no seu desempenho diário, visto que a atividade exercida por estes profissionais exigem múltiplas habilidades, que vão desde a cordialidade para relacionar-se com a sociedade, até na agressividade controlada para enfrentar situações com risco iminente da própria vida. Então, o seu bem-estar pode impactar de forma positiva nas suas atividades, sendo o reflexo disto, a oferta do serviço de segurança pública à sociedade com mais qualidade e dedicação.

Assim, da mesma forma que a sociedade exige e necessita de policiais militares cada vez mais comprometidos e qualificados, também se faz necessário conhecer mais sobre os efeitos da atuação policial militar, por meio de acompanhamentos e avaliações de suas condições de saúde, sendo relevantes os fatores psicossomáticos, onde o estresse é a variável. O seu efeito tem a cada dia destruído a capacidade laborativa do PM, causando danos na carreira e refletindo perdas ao erário público.

O objetivo deste estudo foi identificar os fatores que desencadeiam o estresse no Policial Militar e avaliar como ele interfere na sua atividade laboral.

Justificou-se uma pesquisa mais aprofundada sobre o tema, em função da necessidade de conhecer o estresse, assim por meio de ações preventivas minimizar seus efeitos, oportunizando melhor qualidade de vida aos profissionais militares.

Para embasar cientificamente este artigo, onde se propôs estudar o estresse na atividade policial militar, foi utilizada a pesquisa bibliográfica:

Que é o levantamento, seleção e documentação de toda bibliografia já publicada sobre o assunto que está sendo pesquisadas em livros, enciclopédias, revistas, jornais, folhetos, boletins, monografias, teses, artigos e dissertações. O intuito é levar o pesquisador a manipular a maior quantidade possível do material já produzido sobre o assunto. (LAKATOS; MARCONI, 1987, p. 66).

Esta pesquisa foi baseada em levantamentos realizados em periódicos, artigos extraídos das bases de dados para pesquisa nas plataformas: Lilacs, Scielo e Medline-Bireme, onde foram usadas as palavras-chaves: “Policial Militar” e “estresse” nas buscas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A Polícia Militar é essencial para a política de segurança pública em todo o Brasil, cabendo a elas a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública. O policial militar é um servidor *sui generis*, pois sua atividade é repleta de singularidades, ela tem sido considerada umas das profissões mais estressantes se comparadas a outras, isso sugere que esses trabalhadores podem apresentar diversas doenças relativas ao estresse devido às atividades desenvolvidas.

Estudos e pesquisas mostram que o estresse está presente em todos os contextos e em diferentes níveis hierárquicos. Contudo sabe-se que em algumas atividades a vulnerabilidade é maior, como é o caso da Policial Militar (LIPP, 1996).

O estresse sendo o conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa ou mesmo agressão a si própria, acomete os indivíduos e seu meio, decorrente de ocasiões no qual o organismo é exigido além de sua capacidade normal. Surge o estresse quando estas exigências do ambiente perseveram além da capacidade de adaptação e reação do indivíduo (ANDREWS, 2001).

O desencadeamento do estresse no cotidiano das pessoas tem sido percebido por modificações de caráter negativo, mental e físico, que colaboram para o aparecimento de patologias (LIPP, 2004).

Inicialmente, o conceito de estresse foi utilizado na física e na engenharia com o sentido de um grau de deformidade sofrido por uma estrutura ao ser submetida a um esforço de adaptação. Esse esforço, no indivíduo, surge em decorrência de impactos internos ou externos ao seu organismo. (LIMONGI-FRANÇA, 2008, p. 19).

No dia a dia, o policial está constantemente pronto para agir, deparando-se com uma alta taxa de adrenalina, e na medida em que isso ocorre, eleva-se o ponto de tensão, nível de vigilância e expectativa. E esta tensão constante traz como consequência alterações nos padrões normais de agir e pensar, além de manifestar dificuldades para determinar prioridades na execução do trabalho (SELYE, 1965).

Como os policiais militares deparam diariamente com contingências onde há muito esgotamento psicológico, pois precisam estar sempre prontos para proteger a sociedade das situações adversas, atentos a qualquer situação para intervir de forma preventiva, sem perder o controle da situação o que exige uma constante busca do equilíbrio físico e emocional, considerando, também que suas ações são pautadas pela hierarquia e disciplina, princípios primordiais da organização, conforme expressa a Constituição Federal de 1988, e que cada profissional tem suas vivências e maneiras de perceber o mundo e interpretá-los em função de suas histórias e experiências de vida, irá reagir de diferente maneira a cada momento vivenciado.

Observa-se que a atividade desempenhada pelo Policial Militar é muito arriscada, pois são profissionais que deparam diariamente com a violência e a brutalidade. É uma das profissões que mais sofre incidência de estresse, pois trabalha sob forte tensão, várias vezes em meio a circunstâncias que abarcam risco da própria vida (COSTA *et al*, 2007).

O nível de estresse nesta classe de profissionais é alcançado devido à sobrecarga de trabalho, necessidade de tomada de decisões rápidas, fadiga por esforço físico, excesso de horas de trabalho, esses são fatores importantes para elevação do nível de estresse (FRANÇA;

RODRIGUES, 1997). Nas unidades especializadas onde as interações com as pessoas são mais intensas e conflitantes, é inegável o acometimento do estresse.

O que torna essa profissão muito arriscada, são as situações adversas que ocorrem inesperadamente, produzindo um sentimento de medo, devido o extinto de sobrevivência, o que acaba minando as resistências do policial (CAVALIM DE LIMA, 2002).

No entanto, quando o estado de tensão, o desgaste físico e o emocional são elevados eles podem gerar diversos prejuízos à qualidade de vida e a saúde, produzindo, o sofrimento psíquico e o estresse.

Nesse sentido, Cavalim de Lima (2002, p.37) diz que “nesta profissão nos deparamos com um dos mais complexos papéis exercidos pelo ser humano: o conflito entre o heroísmo e o medo da morte, papel desempenhado pelo homem-policial”.

O estresse é uma resposta orgânica não específica para situações estressoras ao organismo, demandando uma considerável adaptação orgânica para enfrentá-las, o que leva a pessoa estressada a não se sente bem, sua produção fica aquém da sua capacidade e potencial, a interação com outras pessoas com quem convive não fica agradável e pode desencadear um grande risco à saúde e uma morte antecipada (LIPP, 2000).

É importante conhecer a origem do estresse, existem estressores externos sendo os cenários que deparamos e as pessoas com as quais temos relacionamentos no cotidiano e os internos são nossas características pessoais, valores, crenças e forma de interpretar as situações. Assim, podemos dizer que existe o estresse bom e o prejudicial (em inglês *eustress* e *distress*).

O estresse bom “*eustress*” nos mantém inspirados, estimulados e produtivos. Se não formos submetidos a estresse ou instigados de forma suficiente, nosso cérebro não se desenvolve apropriadamente (ANDREWS, 2001). Enquanto o estresse prejudicial “*distress*” seria a parte negativa, que apresenta de forma excessiva, ao ponto de causar problemas de sofrimento.

O estresse é dividido em fases, sendo fase de alerta considerada positiva, visto que prepara a pessoa para enfrentar determinada situação, restaurando em seguida o seu equilíbrio. Persistindo o fator estressor o organismo entra na fase de resistência, onde a pessoa tenta se adaptar, porém com um gasto energético enorme. Entrando na fase de exaustão há um forte desgaste do organismo, podendo surgir patologias. Em todas as fases há desgaste físico, aumento da hipertensão arterial, irritabilidade excessiva, mudança extrema de apetite, tontura frequente, úlcera, cansaço excessivo, angústia, perda do senso de humor, dentre outros havendo apenas variação de

intensidade, a exposição prolongada pode tornar mais vulnerável ao aparecimento da Síndrome de Burnout (PACANARO, 2007, p. 253).

A síndrome de Burnout é composta pelos seguintes fatores: redução da ação pessoal no trabalho, predisposição do trabalhador a se qualificar de forma negativa; exaustão emocional, caracterizada por uma falta de energia e sentimento de despersonalização e esgotamento, que se configura em tratar a organização e os colegas como objetos, sentindo-se infelizes com si próprias e insatisfeitas com seu desenvolvimento laboral (CODO, 2002).

A função policial em virtude dos aspectos das atividades laborais é avaliada como de grande risco para o desencadeamento e instalação da Síndrome de Burnout, quadro clínico mental extremo, decorrente da cronificação do estresse ocupacional (GUIMARÃES; FERREIRA, 2000).

Quando instala esta síndrome, o Policial Militar enfraquece emocionalmente, e como sua atividade é intervir em conflitos de diversas naturezas, constitui-se assim em ameaça a sua segurança e a do outro, e com o tempo passará a fazer o mínimo possível, comprometendo a qualidade do trabalho.

O controle e prevenção do estresse são:

Procurar identificar as fontes de estresse externas e internas, avaliando os estressores:

- Familiares;
- Ambientais;
- Ligados ao trabalho;
- Referentes ao modo de agir e pensar.

Tentar mudar o que pode ser mudado:

- Organizar as prioridades;
- Adquirir habilidades de resolução de problemas e administração do tempo;
- Modificar o comportamento apressado;
- Reservar tempo para o lazer;
- Fazer exercícios físicos;
- Programar férias anuais.

Aprender a lidar consigo mesmo, isto é:

- Assumir a responsabilidade pelo manejo da sua vida;
- Resolver os problemas de forma racional, encarando-os positivamente;
- Procurar conhecer seu organismo e respeite-o, não ultrapassando seus limites;
- Aprender a lidar com a ansiedade;
- Procure ser mais compreensivo e menos exigente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade Policial Militar sendo considerada de alto risco, em si demonstra grande vulnerabilidade ao cometimento de doenças, trabalham de forma ostensiva e sobre forte pressão, combatendo rotineiramente a criminalidade, portanto, depara-se com risco a saúde e a própria vida, que desencadeia degradação física e psicológica, que acaba por engendrar o estresse. Outro fato é que a sociedade não reconhece o trabalho desta classe de profissionais, e este não reconhecimento gera sentimentos de frustração, queda da autoestima, inutilidade que acaba por influenciar na motivação e no comprometimento de suas atividades (AMADOR, 2000).

Para embasar esta pesquisa foram utilizados artigos referentes a Policia Militar do Estado de Minas Gerais, Rio Grande do Sul, Rio Grande do Norte e Rio de Janeiro, para estabelecer os pontos semelhantes e divergentes sobre o estresse nesta categoria de profissionais.

Estudando o artigo de (OLIVEIRA; BARDAGI, 2009), da Polícia Militar de Santa Maria-RS, os dados revelaram a presença relevante de níveis de estresse na atividade do policiamento ostensivo. É considerável que mais da metade dos participantes pesquisados tenham apresentado sintomatologia de estresse. No entanto, este resultado não é inaudito, pois é provável que o tipo de atividade e situações que estes grupos enfrentam, diariamente, como confrontação direta com a criminalidade e emergências, que eventualmente os expõem a riscos, em relação não só à sua própria vida e integridade física, como também a de terceiros, a princípio, os predis põem muito mais ao estresse do que atividades administrativas.

Os sintomas mais encontrados são os desgastes físicos, irritabilidade, cansaço, insônia, desmotivação, excesso de atividades, má distribuição do tempo, acúmulo de raiva e sentimentos negativos, descontrole diante de situações críticas, falta de descanso ou lazer. Tais sintomas de estresse revelam um quadro preocupante, pois podem prejudicar o desempenho

das atividades desenvolvidas pelos policiais militares, principalmente pelos que efetuam o policiamento ostensivo. Desta forma, o controle do estresse é de fundamental importância.

Já na Polícia Militar do Rio de Janeiro, de acordo com o artigo de (OLIVEIRA, 2008), poucas horas de sono e de repouso são responsáveis por cansaço e fadiga, sendo uma fonte de estresse e gerador de enfermidades, que afetam também os setores administrativos e operacionais. Nesse sentido, o estudo mostra que as relações entre agravos físicos e psicológicos em policiais no desempenho de sua atividade, constata-se que eles sofrem estresse físico e psicológico antecipado quando saem para o trabalho, embora os maiores níveis de estresse psicológico ocorram antes e durante os incidentes críticos.

Do ponto de vista físico, a saúde dos policiais se agravam em níveis: um sendo de causa externa, que são as lesões incapacitantes, que podem ser permanentes ou temporárias, que ocorrem por questões profissionais. No segundo nível, refere-se ao estilo de vida, como irregularidade no sono, sedentarismo e isolamento social. E no terceiro nível relacionado com as atividades laborais inerentes a função Policial Militar.

Algumas profissões como a do policial, certa dose de estresse pode ser benéfica e necessária para que o trabalho seja realizado, e essa condição denomina-se *eustresse*. Ao contrário, o estresse negativo chama-se *distresse*, que amedronta, intimida e faz a pessoa fugir das situações conflitantes (LIPP, 1996).

Na Polícia Militar de Minas Gerais, o estresse presente manifesta-se, individualmente por sintomas mentais, principalmente falta de energia vital e sofrimento psíquico. Os resultados indicaram a existência de um constante estado de alerta e de uma falta de energia para enfrentar os problemas da vida. Em contrapartida, as manifestações físicas de estresse encontram-se em níveis baixos entre os militares, no entanto, a presença de manifestações mentais em níveis elevados pode alterar este estado a medida que haja a somatização destas. Relacionando as manifestações de estresse e o gênero, notou-se que os indivíduos do sexo feminino tendem a apresentar mais sintomas físicos, enquanto os indivíduos do sexo masculino apresentam predominantemente sintomas de ordem mental (MORAES, 2001).

Como o estresse é classificado em três diferentes fases, que são de alerta, resistência e exaustão, neste mesmo Estado consta que a predominância está na fase de resistência, que se caracteriza em utilizar a energia adaptativa para se reequilibrar, mas a sensação de desgaste generalizado, sem causa aparente, e as dificuldades com a memória

ocorrem nesse estágio, mas, muitas vezes, não são identificadas pelo indivíduo em situações de estresse excessivo. Se alguma intervenção for feita nesta fase, pode-se evitar que o indivíduo prossiga para as fases seguintes, que são mais prejudiciais a saúde. Na fase de alerta alguns militares também foram identificados, mesmo sendo amena os sintomas, precisa-se de atenção. E também foi constatada em menor proporção a fase de exaustão, onde surgem severas alterações físicas ou cerebrais com risco de doenças crônicas e se não for tratado podem surgir outras patologias e se instalar de forma irreversível, agravando o quadro (DANTAS, 2010).

Os resultados apresentados no Estado do Rio Grande do Norte corroboram com a pesquisa realizada com a polícia de Minas Gerais, em que a maioria dos profissionais encontra na fase do estresse que ainda possibilita lidar com as tensões e eliminar os sintomas. Mas para isso acontecer, os policiais tem que ter a sua disposição estratégias para lidar com os eventos estressores, pois podem ficar sujeitos á debilitação do organismo e conseqüentemente a instalação de fases mais graves, como a exaustão. Nesta fase que surgem as doenças mais graves, em virtude da queda do sistema imunológico, surgindo principalmente a hipertensão arterial, depressão, ansiedade, angústia, apatia e alterações de humor, tornando indispensável a intervenção de profissionais especializados (COSTA *et al*, 2007).

Foi estabelecido de acordo com MINAYO *et al* (2011) comparações entre a Polícia Militar e Civil da cidade do Rio de Janeiro, no que tange a problemas psicossociais. A relação entre adoecimento físico, sobrecarga de trabalho e sofrimento psíquico é claramente identificada entre os servidores das duas corporações. No entanto, foi observado maior intensidade de sofrimento psíquico (sintomas psicossomáticos, depressivos e de ansiedade) entre policiais militares em relação aos civis. Os policiais das duas corporações expressam que o excesso de trabalho, aliado às poucas horas de sono e repouso, é responsável pela fadiga e pelo cansaço. Por isso consideram que seu trabalho são fontes de estresse e ocasionador de enfermidades. Essa visão atravessa os estratos e setores administrativos e operacionais.

Tabela 1. Distribuição proporcional dos policiais civis e militares, segundo sintomas de sofrimento psíquico.

Sintomas de sofrimento psíquico	Civil	Militar
Dorme mal***	39,5%	53,5%
Nervoso(a), tenso(a) ou agitado(a)	48,8%	47,5%
Sente-se triste***	33,6%	39,0%
Sente-se cansado o tempo todo***	24,9%	35,5%
Dores de cabeça frequentemente***	24,9%	35,3%
Dificuldade para realizar com satisfação suas atividades diárias***	24,5%	34,3%
Cansa-se com facilidade***	27,2%	34,0%
Falta de apetite***	9,6%	14,6%
Má digestão*	23,6%	26,2%
Assusta-se com facilidade***	16,2%	25,6%
Tem sensações desagradáveis no estômago*	20,8%	23,4%
Tem perdido o interesse pelas coisas***	18,4%	22,7%
Dificuldade de pensar com clareza***]	16,3%	22,4%
Dificuldade no serviço (o trabalho é penoso e causa sofrimento)***	8,4%	20,4%
Dificuldade para tomar decisões***	15,2%	19,4%
Tremores na mão***	9,1%	16,6%
Chorado mais que o costume	12,8%	13,6%
Incapaz de desempenhar um papel útil na vida	33,2%	9,1%
Sente-se uma pessoa inútil, sem préstimo***	5,7%	9,0%
Tem tido ideia de acabar com a vida*	3,3%	5,0%

Fonte: (Minayo et al, 2011).

Ante aos índices de estresse encontrados nos artigos pesquisados sobre a Polícia Militar, sugere-se uma maior atenção quanto a esta categoria de profissionais, de modo a compreender e intervir para melhor diagnosticar e evitar o surgimento deste problema.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos resultados mostra que o estresse está presente de forma significativa na vida do policial militar, e isso pode influenciar no atendimento e na qualidade do serviço prestado à sociedade, sendo a falta de descanso ou lazer, descontrole diante de situações críticas, problemas de relacionamento, excesso de horas de trabalho, alto estado de tensão e alerta, os constantes desgastes físicos e emocionais etc., são os principais fatores apontados como os ocasionadores do estresse.

Contudo, o estresse dependendo da fase que se encontra, pode ser reversível, mas é preciso ter formas de tratamentos ou ações preventivas capazes de eliminar ou reduzir os fatores estressores, fazendo com que o policial não prossiga para as fases seguintes, onde se pode instalar de forma irreversível, agravando o quadro. Há formas e hábitos para minimizar os efeitos negativos e prevenir as consequências do estresse como: lazer, realizar atividades

físicas, relaxamentos, alimentação saudável, desenvolvimento de bom relacionamento interpessoal, dormir bem etc. Aliado a acompanhamento psicológico e estratégias para enfrentar e manter a estabilidade emocional, o policial com estas atitudes positivas evitam que as fontes geradoras do estresse se instalem.

Foi constatado que na Policial Militar do estado do Rio de Janeiro, os policiais sofrem o estresse físico e psicológico antes mesmo de sair para o trabalho, aumentado estes níveis no decorrer das atividades. Já em Minas Gerais, as manifestações físicas encontram-se em baixos níveis entre os policiais, mas a presença de manifestação de ordem mental está em patamar elevado.

A sociedade em geral fica penalizada com o acometimento do estresse nos Policias Militares, que não conseguem realizar um serviço de boa qualidade, pois suas condições físicas e emocionais já estão comprometidas por causa do transtorno.

Percebe-se que algumas polícias nacionais já desenvolvem ações voltadas para a prevenção e controle do estresse, mas os responsáveis deverão estar atentos com esta problemática, já que estas alterações e mudanças provocadas pelo estresse no comportamento dos profissionais muitas vezes são lentas e passam despercebidas tanto pela corporação quanto para familiares e amigos.

REFERÊNCIAS

AMADOR, S. F. **Trabalho, sofrimento e violência: O caso dos policiais militares.** Psicologia comunitária: Estudos atuais. Porto Alegre: Sulina, 2000.

ANDREWS, S. **Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise.** São Paulo: Agora, 2001.

CAVALIM DE LIMA, J. **Estresse policial.** Curitiba: Associação da Vila Militar, 132 p. (Publicações Técnicas - volume VII). 2002.

CODO, W. Educação: carinho e trabalho: **Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar a falência da educação.** 3ª ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2002.

COSTA, M.; ACCIOLY JR, H.; OLIVEIRA, J. ; MAIA, E. **Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira.** Revista Panamericana de Salud Pública, 2007.

DANTAS, M. A. et al. **Avaliação de estresse em policiais militares. Psicologia: Teoria e Prática.** p. 66 a 77, jun., 2010.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho: guia básico com abordagem psicossomática.** São Paulo: Atlas, 1997.

GUIMARÃES, L. A. M.; FERREIRA J. M. **Depressões em Medicina Interna e em outras condições médicas: depressões secundárias.** (p. 303-310). São Paulo: Atheneu, 2000.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Metodologia do trabalho científico.** São Paulo: Editora Atlas, 1987.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Psicologia do trabalho: psicossomática, valores e práticas organizacionais.** São Paulo: Saraiva, 2008.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de Vida no Trabalho: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial.** São Paulo: Atlas, 2003.

LIPP, M. N. **O stress está em você.** 6ª. Ed. São Paulo: Contexto, 2004.

LIPP, M. N. **Stress.** 4ª. Ed. São Paulo: Contexto, 2000.

LIPP, M. N. **Pesquisa sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco.** Campinas: Papirus, 1996.

MINAYO, M. C. S; ASSIS, S. G; OLIVEIRA, R. V. C. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** *Ciência Saúde Coletiva*. p. 2199-2209, 2011.

MORAES, L. F. R. de. et al. **Estresse e Qualidade de Vida no trabalho na Polícia Militar do Estado de Minas Gerais.** Disponível em: <<http://www.anpad.org.br/admin/pdf/enanpad2001-grt-359.pdf>>. 2001. Acesso em: 21 Jan. 2018.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** 4ª. Ed. Editora Midiograf, 2010.

OLIVEIRA, P. L. M de; BARDAGI, M. P. **Estresse e comprometimento com a carreira em Policiais Militares.** Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003>. 2009. Acesso em: 21 Jan. 2018.

OLIVEIRA, R. V. C. de. **Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil).** Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v16n4/v16n4a19.pdf>. 2008. Acesso em: 13 Abr. 2018.

PACANARO, S. V.; SANTOS, A. A. A. **Avaliação do estresse no contexto educacional.** *Avaliação Psicológica*. p. 253-260. Disponível em: <<http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/avp/v6n2/v6n2a14.pdf>>. 2007. Acesso em 13 Abr. 2018.

SELYE, H. **Stress: a tensão da vida.** 2ª Ed. São Paulo: Ibrasa, 1965.